



la prevenzione delle allergie ad inalanti

Prevenzione dell'allergia agli acari:

- eliminare tappeti, mobili imbottiti, peluche e libri dalla camera
- ricoprire materassi e cuscini con apposite fodere
- aerare spesso la camera da letto
- lavare le lenzuola una volta la settimana almeno a 60° C
- usare aspirapolvere con filtro Hepa e lavare il pavimento
- deumidificare l'ambiente
- usare acaricidi, eseguire dosaggio dermatofagoide nella polvere
- esporre materiale letterario al sole

Prevenzione dell'allergia ai pollini:

nel periodo di pollinazione dell' allergene responsabile:

- tenere il più possibile in casa il bambino
- evitare di usare la bicicletta e di fare sport all'aperto
- al rientro cambiare i vestiti, lavare il naso e i capelli
- non stendere ad asciugare la biancheria all' aperto
- tenere chiusi i finestrini dell'auto e usare il condizionatore con filtro antipolline
- evitare lavori di giardinaggio
- evitare gite in campagna, preferire il mare e l'alta montagna
- informarsi sul periodo di pollinazione dell'allergene, chiedendo al pediatra e consultando siti internet
- evitare i luoghi di vacanza in cui vi sia la pollinazione dell'allergene
- ridurre o eliminare gli alimenti che cross-reagiscono (vedi sotto)

Prevenzione dell'allergia alle muffe:

- evitare aree boschive
- non spazzare foglie cadute da tempo e non fare giardinaggio soprattutto nel periodo estivo ed autunnale
- non tenere piante in casa
- ventilare la camera da letto (umidità 35-50%)
- lavare pavimenti e superfici con acqua e formaldeide
- trattare le pareti con muffa con ipoclorito di sodio
- rimuovere la carta da parati
- evitare ambienti abitati saltuariamente e cantine, stalle, serre
- pulire spesso gli impianti di condizionamento dell'aria
- non mangiare alimenti che contengono muffe (funghi, sottaceti, maionese, ketchup, formaggi stagionati, salumi, carne e pesce affumicati, conserve, frutta secca)

Calendari dei pollini e delle spore fungine

Permettono di evidenziare le variazioni della concentrazione di pollini e spore nei vari mesi e differenze regionali importanti per la correlazione con la sintomatologia clinica. Molto utile la consultazione dei seguenti siti internet:

www.ariaweb.it
www.arpaveneto.it

Cross reazioni tra allergeni inalanti ed alimenti

Betullacee e corylacee: mela, pera, pesca, albicocca, noce, ciliegia, prugna, nocciola, kiwi, fragola, finocchio, carota, sedano, prezzemolo, patata, mandorla.

Graminacee: frumento, mais, riso, pomodoro, segala, kiwi, melone, anguria, agrumi.

Parietaria: gelso, basilico, pistacchio, ortica, melone, ciliegia, piselli.

Composite: sedano, prezzemolo, finocchio, carota, girasole (olio e semi), cicoria, tarassaco, camomilla, miele, melone, anguria, banana, zucca, dragoncello, carciofo, lattuga, anice, margarina.

Ambrosia: melone, banana.

Lattice: banana, castagna, kiwi, fico, avocado, papaia, ananas, arachide, pomodoro, nocciola, uva, giuggiola.

Dermatofagoidi: lumache, bovoletti di mare, garusoli, gamberetti.



Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.